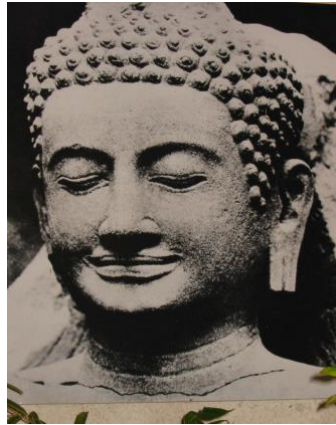


„You are what you consume.“

Thich Nhat Hanh



## Achtsam Konsumieren

**Wie wir Körper und Geist  
im Alltag schützen  
und heilsam ausrichten**

**Samstag, 12. Juni 2021**

**Teil II der Trilogie: Grundlagen des  
Achtsamen Wirtschaftens**

**Ein Online-Seminar  
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des**



### Mein Konsum und Ich

Was konsumieren wir? Wie konsumieren wir?  
Wieviel konsumieren wir, wann ist es genug?  
Und aus welchen Gründen gehen wir zum  
Kühlschrank oder konsumieren wir Medien? Das  
Thema Konsum hat viele Gesichter und ist in  
unserem Alltag omnipräsent. Die Art und Weise,  
wie wir mit Inputangeboten aller Art umgehen,  
prägt und formt unseren Körper und Geist. Und  
auch viele Ursachen des Klimawandels  
verbergen sich hier.

Der Buddha lehrte, dass wir uns selbst als ein  
Haus betrachten sollten, das viele offene Türen  
und Fenster besitzt. Er empfahl sorgsam zu  
prüfen, wen und was wir in dieses Haus  
hineinlassen. Er empfahl durch Meditation im  
Alltag, hohe Achtsamkeit zu kultivieren und damit  
unsere ungeschützten Sinnes- und Geistes-  
pforten mit einem Wächter zu versehen.  
Schützen wir uns auf diese Weise, wissen wir  
unmittelbar, was uns guttut und was nicht.

Die Kultivierung von Achtsamkeit kann unseren  
Umgang mit verschiedenen Nahrungs- und  
Inputformen an der Wurzel verändern. Hierzu  
braucht es Klarheit, Einsicht und Geduld, denn  
die Ursachen unheilsamer Konsumgewohnheiten  
sind häufig tief in unserem Körper und Geist  
verankert.

### Übungsfelder des Achtsamen Konsums

Aus unserer langjährigen Erfahrung im Netzwerk  
haben wir eine Reihe von Kontemplationen zum  
achtsamen Konsum entwickelt, welche wir in  
unserem Seminar vertiefen werden. Sie laden  
uns ein, unsere Konsumgewohnheiten mit  
Klarheit, innerer Weite und Selbstmilde zu  
betrachten und heilsame Konsumgewohnheiten  
zu stärken. Die folgenden Kontemplationen  
helfen uns dabei, unser Verhalten tiefer zu  
verstehen und behutsam zu verändern.

### In meinem Konsum übe ich mich darin....

... möglichst heilsame Dinge zu konsumieren –  
sowohl körperlich als auch geistig.

... meinen persönlichen Warenkorb besser  
kennenzulernen, den Weg eines Produktes zu  
betrachten und schädliche Produkte aus meinem  
persönlichen Warenkorb zu entfernen.

... das Rechte Maß zu erkennen, mein Wollen zu  
zähmen und eine behutsame Auswahl im Feld  
der Wünsche zu treffen. Mir ist bewusst, dass  
das Anwachsen von Ansprüchen häufig zu  
Unzufriedenheit führt.

... die bereits vorhandenen Bedingungen zum  
Glücklichsein in meinem Leben zu erkennen und  
wertzuschätzen sowie die bestehende Fülle  
wahrzunehmen.

Ich halte regelmäßig inne und übe:

... meinen Geist und meine Sinne vor Werbung  
und professionellen Ausbeutungsversuchen zu  
schützen.

... mich in schwierigen Situationen an meinen  
Atem und meine Übungspraxis zu erinnern und  
nicht Zuflucht zu Alkohol, Medikamenten oder  
anderen Rauschmitteln zu nehmen.

... mich um meine schwierigen Gefühle zu  
kümmern.

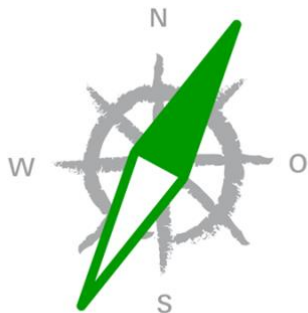
... innere und äußere Impulse wach zu  
betrachten, weniger leicht einzusteigen und  
meine Reaktivität schrittweise zu reduzieren.

*Auszug aus dem Mindful Business Commitment  
des NAW*

## Setting

In einem entspannten Rhythmus aus On- und Offline-Zeiten, gemeinsamer und individueller Praxis, Selbstreflexion und Phasen des Austausches in verschiedenen (Klein-) Gruppen gehen wir gemeinsam durch den Tag.

Dabei greifen wir auf bewährte Methoden der Achtsamkeitspraxis zurück und lernen Methoden (auch des virtuellen Miteinanders) kennen, die sich im NAW bewährt haben. Wir nutzen Zoom, alle weiteren Details zur Technik und zur achtsamen Einstimmung auf den gemeinsamen Tag werden nach der erfolgten Anmeldung zugesandt. Die Teilnahme ist nur für den gesamten Tag möglich.



Folgende Zutaten hat unser Online-Seminar:

- \* Einführender Vortrag
- \* Selbstreflexion
- \* Achtsamer Austausch
- \* Gemeinsame Essmeditation
- \* Gehmeditation/Metta Walk
- \* Stille und geleitete Sitzmeditationen
- \* Medienfasten
- \* Praktiken der virtuellen Verbundenheit

## Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW) vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft. Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.



Im Netzwerk treffen sich Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen, sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und in ökonomische Zusammenhänge wirken. Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen, oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren. Die Themen des Netzwerkes sind konkret und betreffen im Kern alle, die wirtschaftlich aktiv sind. Das Netzwerk ist aktuell mit Regionalgruppen und Initiativen in 18 Städten im deutschsprachigen Raum aktiv, seit 2019 auch darüber hinaus. Es organisierte im Jahre 2020 um die 200 Veranstaltungen.

Mehr Infos unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)  
und: <http://network-mindful-business.org>

## Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminar-/Organisationsgebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen.

Die Seminargebühr beträgt 60 Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Seminargebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Trilogie III: Konsum). Sie fällt nach bestätigter Anmeldung auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an.

Außerdem haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrern und Lehrerinnen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Dana ist ein zentraler Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gestellt.

Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden. Dana ist in dieser besonderen Zeit von besonderer Bedeutung für den Seminarleiter, da in den letzten zwölf Monaten eine Reihe von Retreats, Seminaren und anderen Präsenzveranstaltungen ausfallen mussten und es unklar ist, wann und in welchem Umfang Kai Romhardt seine gewohnte Reisetätigkeit wieder aufnehmen kann

## Anmeldung und Organisatorisches

Das Achtsamkeitsseminar beginnt am Samstag, den 12. Juni 2021 um 9:00 Uhr und endet gegen 17:00 Uhr.

Die Anmeldung erfolgt über Kai Romhardt unter [romhardt@achtsame-wirtschaft.de](mailto:romhardt@achtsame-wirtschaft.de)

## Kai Romhardt



Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und

Meditationslehrer (u.a. European Institute of Applied Buddhism).

Kai Romhardt ist Dharmalehrer des Zen-Ordens Intersein (Tiep Hien), der 1966 vom weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh begründet wurde und lebte zwei Jahre in dessen internationalem Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Vorsitzender des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V., das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit, darunter eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften mit dem Titel: „Achtsam Wirtschaften“, Herder Verlag (2017).

Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)